



El Dolor y el Fumar

- **Fumar aumenta el dolor crónico:**
 - 50% de los pacientes buscando tratamiento para el dolor son fumadores.
- **Las personas ex-fumadoras y que fuman actualmente son más propensas a tener dolor en la espalda baja:** un historial más largo como fumador está asociado al dolor más intenso.
- **El fumar también se asocia a dolores de cabeza:**
 - Las personas que fuman son 1.5 más propensas de reportar dolores de cabeza que aquellas que no fuman.
 - El fumar puede aumentar la sensibilidad de ciertas áreas del cerebro responsables del dolor.
- **Finalmente, fumar está también asociado con un 30% mayor probabilidad de experimentar dolor de dientes, úlceras bucales, y dolor en la cavidad oral.**

El Fumar y el Uso de Opioides: Va en Ambas Direcciones

- **Las personas que usan tabaco dependen más de medicamentos para aliviar el dolor** porque la nicotina está relacionada a mayor sensibilidad al dolor.
- **La exposición de los adolescents al tabaco puede aumentar su probabilidad de tener adicción a opioides más tarde en la vida.**
- **El uso de tabaco tiene una fuerte correlación al abuso de opioides recetados,** y las personas con desorden de uso de opioides son más propensos a fumar.



Dejar de fumar puede ayudar con la recuperación a la adicción a opioides

- El uso de tabaco puede reducir tu éxito en la recuperación y resultar en un continuo uso de sustancias.
- Dejar de fumar está asociado con abstinencia a largo plazo del uso de opioides luego de terminar un tratamiento para el desorden de uso de opioides.
- Dejar de fumar reduce la tensión y la ansiedad, y promueve el bienestar físico, el cual ayuda con la recuperación de uso de sustancias.

Dejar de fumar es lo mejor que puedes hacer por tu salud.

¿CÓMO BUSCAR AYUDA?

- Pregunta a tu doctor o consejero en uso de sustancias por ayuda para dejar de usar tabaco.
- Llama a 1-855-DEJELO-YA para obtener ayuda.
- Visita www.smokefree.gov para una guía paso a paso para dejar de fumar.
- Explora los recursos en www.TakingTexasTobaccoFree.com

Un proyecto de la Universidad de Houston, en colaboración con Integral Care, y apoyado por el Instituto de Investigación y Prevención de Cáncer de Texas.